Муниципальное автономное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва «КВАНТ» города Обнинска

ПРИНЯТА УТВЕРЖДАЮ

решением тренерского совета Директор МАУ

МАУ «СШОР «КВАНТ» «СШОР «КВАНТ»

протокол №\_\_\_ от «\_\_\_\_» 2018г. Платошечкин Н.И.

Приказ № \_\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018г.

Программа спортивной подготовки по виду спорта

ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА

(разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации № 73 от 21.02.2013г.)

Срок реализации: без ограничений (с учётом спортивных достижений)

Разработчик программы:

Инструктор-методист

Морозова Любовь Александровна

Рецензент:

Заместитель директора по спортивной работе

Петров А.А.

г. Обнинск

2018г.

2

**СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы** | **Стр.** |  |
| **п/п** |  |
|  |  |  |
| **1.** | **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА** | **3** |  |
|  |  |  |  |
| **2.** | **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ** | **7** |  |
| **2.1** | **Планирование и учет тренировочного процесса** | **9** |  |
| **2.2** | **Структура годичного цикла подготовки** | **11** |  |
| **3.** | **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ** | **15** |  |
| **3.1** | **Содержание и структура спортивной подготовки тяжелоатлетов** | **15** |  |
| **3.2** | **Комплексный контроль** | **28** |  |
| **3.3** | **Рекомендации по организации психологической подготовки** | **30** |  |
| **3.4** | **Планы применения восстановительных средств** | **31** |  |
| **3.5** | **План антидопинговых мероприятий** | **37** |  |
| **3.6** | **Инструкторская и судейская практика** | **37** |  |
| **4.** | **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ** | **38** |  |
|  |  |  |  |
| **5.** | **ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ** | **40** |  |
|  |  |  |  |

4

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Тяжелая атлетика – олимпийский вид спорта, занятие которым способствует гармоничному развитию человека, разумному сочетанию физической силы и здоровья, красоты и знаний, что, в конечном счете, определяет место человека в жизни общества.

Занятия тяжелой атлетикой способствуют:

* Развитию скоростно-силовой подготовки занимающихся, позволяющей в повседневной жизни преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений;
* Развитию моральных и волевых качеств, в основе которых лежит строгая самодисциплина, основанная на высокой сознательности, здоровой оценке событий и своих действий, на подчинении своих чувств разуму.
* Овладению знаниями в различных областях: физиологии, биохимии, психологии, биомеханики, основам гигиены, питания и спортивной тренировки.
  + процессе спортивной тренировки воспитываются такие качества, как: уверенность в своих силах и возможностях, самообладание и ответственность перед командой.

Физиологические и биомеханические особенности тяжелоатлетических упражнений обуславливают психологию поведения атлета, так как во время подъема максимального веса, в любом из упражнений спортсмен учится предельно концентрировать свое внимание на подъеме веса, на проявлении максимальных мышечных усилий в каждый момент движения.

Участие в соревнованиях требует создания условий для проведения регулярных, круглогодичных занятий, направленных на постоянное совершенствование физической подготовки, технических и тактических навыков.

Программа спортивной подготовки – документ, в котором определено содержание спортивной тренировки, соревновательной и внесоревновательной деятельности занимающихся (спортсменов) центра спортивной подготовки. Программа спортивной подготовки является информационной моделью педагогической системы, представляющей собой организационную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного педагогического воздействия на формирование личности, с качествами, необходимыми занимающимся для достижения высоких спортивных результатов. Программа спортивной подготовки играет ведущую роль в раскрытии содержания обучения тяжелоатлетическому спорту и применении организационных форм обучения и совершенствования подготовки тяжелоатлетов, направленной на выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных личностных качеств занимающихся в условиях многолетней подготовки.

Целью программы является: выявление и развитие способностей каждого занимающегося, формирование богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей личности, способной адаптироваться к условиям новой

жизни.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

* развитие массовой культуры, укрепление здоровья детей;
* подготовка спортивных резервов для сборных команд страны – мастеров спорта РФ международного класса, мастеров спорта РФ, кандидатов в мастера спорта, спортсменов 1 спортивного разряда;
* методическая работа по подготовке высококлассного резерва на основе широкого развития тяжелоатлетического спорта;
* подготовка из числа занимающихся тренеров-общественников и судей по спорту;
* быть методическим центром по развитию юношеского спорта;
* оказывать помощь в развитии тяжелой атлетики и общеобразовательным школам в организации внеклассной работы по спорту;
* оказывать помощь родителям в воспитании детей.

Программа спортивной подготовки учитывает нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений физкультурно-спортивной направленности, основополагающие принципы спортивной подготовки тяжелоатлетов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики

Программа рассчитана на занимающихся в возрасте от 12 лет: в тренировочных группах (4 года), группах совершенствования спортивного мастерства (без ограничений) и группах высшего спортивного мастерства (без ограничений), однако возраст спортсмена не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Списки групп ССМ и ВСМ согласовываются в начале учебного года с Комитетом по физической культуре и спорту администрации г. Обнинска.

* данной программе спортивной подготовки прослеживаются: принцип комплексности (предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса); принцип преемственности (последовательность изложения программного материала); принцип вариативности (предусматривает разнообразие программного материала для практических занятий), что позволяет тренерам работать в едином направлении по формированию и воспитанию спортсменов высокого уровня, всесторонне развитых личностей нашего общества.
* настоящей программе спортивной подготовки используются следующие термины, определения, обозначения и сокращения:

**Тяжелоатлетический спорт –** вид единоборства,включающий в себявыполнение двух соревновательных упражнений – рывка и толчка штанги (оба упражнения выполняются двумя руками), которые характеризуются проявлением скоростно-силовых способностей максимальной мощности и сложнокоординационной техникой выполнения.

**Программа спортивной подготовки по тяжелой атлетике** –программапоэтапной подготовки физических лиц по тяжелой атлетике, определяющая

основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки.

**Спортивная подготовка** –многокомпонентный процесс,которыйподлежит планированию и контролю, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на развитие физических и других способностей, совершенствование игрового мастерства спортсменов и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

**Спортивный резерв** –юные и молодые спортсмены,проходящиеспортивную подготовку с целью включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе сборных команд Калужской области и Российской Федерации.

**Физическая подготовка** –тренировочный процесс,направленныйпреимущественно на совершенствование физических (двигательных) качеств, повышение возможностей спортсмена с целью достижения определенного спортивного результата в соревнованиях по избранному виду спорта.

**Техническая подготовка** –процесс обучения спортсмена основамтехники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки, совершенствование избранных вариантов спортивной техники.

**Тактическая подготовка** –процесс приобретения и совершенствованияспортсменом в ходе тренировки и соревнований тактических знаний, умений, навыков и тактического мышления.

**Психологическая подготовка** –система психолого-педагогическихвоздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсмена свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

**Подготовленность** –состояние спортсмена,приобретенное в результатеподготовки (физической, технической, тактической, психической), позволяющее достигнуть определенных результатов в соревновательной деятельности.

**Спортивные мероприятия** –физкультурно-спортивные мероприятия,соревнования по видам спорта, тренировочные мероприятия, международные соревнования и другие мероприятия, проводимые на основании положений и иных регламентирующих документов.

**Официальные** **соревнования (мероприятия)** –соревнования

(мероприятия), включенные в календарные планы: Федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта; органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта; органов местного самоуправления в области физической культуры и спорта; физкультурно-спортивных организаций, имеющих право присваивать спортивные разряды.

**Правила соревнований по тяжелой атлетике** –официальный документ,

регламентирующий условия и порядок проведения соревнований, права и обязанности участников, их секундантов, судей, тренеров и членов персонала.

Разрабатываются высшими спортивными организациями.

**Положение о соревнованиях по тяжелой атлетике** –основной

документ, определяющий условия и порядок организации и проведения соревнований: цели и задачи соревнования; организацию и руководство соревнованием; место и сроки проведения; условия допуска участников и команд; характер соревнований и принцип определения спортивных результатов; судейство соревнований; награждение победителей; порядок и сроки подачи заявок. К Положению о соревнованиях могут быть приложены: точный или ориентировочный календарь соревнований; указания о времени и месте работы оргкомитета, мандатной и медицинской комиссий.

**Спортивные разряды и звания по тяжелой атлетике –** присваиваютсяспортсменам, выполнившим установленные нормы и требования на официальных спортивных соревнованиях. Спортивные разряды и звания присваиваются в установленном порядке в соответствии с действующей Единой Всероссийской спортивной классификацией (далее - ЕВСК).

**Зачетная классификационная книжка спортсмена –** документустановленного образца, в котором отражаются установленным порядком: сдача нормативов и присвоение спортивного разряда, участие в соревнованиях, разрешение врача на участие в соревнованиях, награждения и взыскания, общественная работа, отметки о переходе в другой коллектив.

**Спортивный паспорт** –документ единого образца,удостоверяющийспортивную принадлежность и спортивную квалификацию спортсмена.

**Тренировочные группы** (далее–ТГ) –возрастная категория юных спортсменов (от 12 лет), занимающихся тяжелой атлетикой в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ПСП и ЕВСК.

**Группы совершенствования спортивного мастерства** (далее–ССМ) –

возрастная категория (от 14 лет) спортсменов высокой квалификации, занимающихся тяжелой атлетикой в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ПСП и ЕВСК.

**Группы высшего спортивного мастерства** (далее–ВСМ) –возрастнаякатегория (от 15 лет) спортсменов высокой квалификации, занимающихся тяжелой атлетикой в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ПСП и ЕВСК.

**2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Комплектование спортивных групп, организация тренировочных занятий, проведение воспитательной работы с занимающимися осуществляется администрацией и тренерским составом отделения тяжелой атлетики «СШОР «КВАНТ». Это является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива.

Спортивные группы формируются и комплектуются занимающимися в соответствии с Таблицей 1. При этом занимающиеся должны иметь медицинский допуск (справку о состоянии здоровья).

Спортивные группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям тяжелой атлетикой детей, подростков, юношей и девушек, а также спортсменов, перешедших из других видов спорта, проявивших способности к тяжелой атлетике и отвечающих требованиям по уровню спортивной и физической подготовленности для поступления в СШОР.

* В случае, если спортсмен имеет более высокий разряд, чем члены его тренировочной группы, и успешно справляется с тренировочными нагрузками, он может быть переведен на следующий год обучения с согласия тренерского совета и разрешения врача.
* В случае, если спортсмен входит в основной состав сборной команды Калужской области и регулярно показывает высокие результаты, то, независимо от возраста, он может быть зачислен в группу совершенствования спортивного мастерства (по согласованию с министерством спорта Калужской области).
* При выполнении нормативов по спортивной подготовке необходимо оценивать технику выполнения классических упражнений (рывок, толчок), в первую очередь, обращая внимание на скоростно-силовые и координационные способности.
* Наряду с нормативами по спортивной подготовке при комплектовании тренировочных групп учитывается выполнение занимающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке.
* Работа в учреждении проводится круглогодично, на основании данной программы, в соответствии с календарем физкультурных и спортивных мероприятий текущего года.

Этапы и года обучения, минимальный возраст для зачисления, минимальное количество занимающихся в группе, максимальное количество тренировочных часов и тренировок в неделю (год) устанавливаются в соответствии с Таблицами 1, 2.

Основными формами проведения тренировочной работы в СШОР являются:

* групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, медицинских работников, лекций специалистов по темам, изложенным в программе;
* практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному администрацией СШОР;
* индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;
* участие тяжелоатлетов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
* тренировочные занятия, проводимые на лагерных, оздоровительных и тренировочных мероприятиях;
* просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;
* тренерская и судейская практика. В процессе теоретических и практических занятий занимающиеся должны получить знания и навыки тренера-общественника и спортивного судьи.

**Таблица 1.**

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | Минимальный |  |  |  |
| Этапы спортивной | |  |  | Продолжительность | | | |  | возраст для | Наполняемость | |  |
| подготовки | |  |  |  | этапов (в годах) | | |  | зачисления в | групп (человек) | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | группы (лет) |  |  |  |
| Тренировочный этап (этап | | |  |  | 4 | |  |  | 12 | 6-10 |  |  |
| спортивной специализации) | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Этап совершенствования | | |  |  | Без ограничений | | |  | 14 | 4-8 |  |  |
| спортивного мастерства | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Этап высшего спортивного | | |  |  | Без ограничений | | |  | 15 | 1-4 |  |  |
| мастерства | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Таблица 2.** | |  |
| **Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки** | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |  |  |
|  |  | Тренировочный этап | | | | |  |  | Этап | Этап |  |  |
|  |  | (этап спортивной | | | | |  |  |  |  |
| Этапный норматив |  | совершенствования | | | высшего |  |  |
|  | специализации) | | | | |  |  |
|  |  |  | спортивного | | спортивного |  |  |
|  |  | До двух | | |  | Свыше |  |  |  |
|  |  |  |  |  | мастерства | мастерства |  |  |
|  |  | лет | |  |  | двух лет |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Количество часов в | 14 | 20 | 28 | 32 |  |
| неделю |  |
|  |  |  |  |  |
| Количество |  |  |  |  |  |
| тренировок в | 7-8 | 9-12 | 9-14 | 9-14 |  |
| неделю |  |  |  |  |  |
| Общее количество | 728 | 1040 | 1456 | 1664 |  |
| часов в год |  |
|  |  |  |  |  |
| Общее количество | 364 | 468 | 468 | 468 |  |
| тренировок в год |  |
|  |  |  |  |  |

Распределение объѐма тренировочной нагрузки помесячно в Приложении № 1

* + 1. **Планирование и учет тренировочного процесса**
  1. Тренировочный процесс в СШОР планируется на основе материалов, изложенных в данной программе.
  2. Планирование тренировочных занятий и распределение теоретического материала в группах проводится на основании тренировочного плана и годового плана-графика распределения тренировочных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию тренировочных занятий.
  3. Тренировочным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольно-переводных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.
  4. На теоретических занятиях занимающиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей тяжелой атлетики, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения
* технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований.
  1. На практических занятиях занимающиеся овладевают техникой тяжелоатлетических упражнений, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольно-переводные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.
  2. Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительный, предсоревновательный и переходный периоды.

При планировании тренировочного процесса по тяжелой атлетике в учреждении разрабатываются следующие документы:

**По планированию:**

- тренировочный план-график на календарный год (для всех спортивных групп), Приложение № 1;

- тренировочный план на 52 недели, Приложение № 2;

- комплектование спортивных групп на календарный год (для всех

спортивных групп);

- расписание занятий (для всех спортивных групп);

* индивидуальный план подготовки спортсмена (ССМ, ВСМ), Приложение № 3;
* поурочные рабочие планы (для всех спортивных групп);
* план теоретической подготовки на календарный год (для всех спортивных групп), Приложение № 1;
* план воспитательной работы (для всех спортивных групп);
* календарь спортивно-массовых мероприятий (тренировочных мероприятий (ТМ) и соревнований), Приложение №4.

**По учету:**

* журнал учета групповых занятий (для всех спортивных групп);
* заявления учащихся (для всех спортивных групп);
* ведомости контрольно-переводных нормативов (для всех спортивных

групп);

* личные карточки занимающихся (спортсменов) (для всех спортивных

групп);

* протоколы соревнований (для всех спортивных групп).

**Таблица 3. Примерные величины тренировочных нагрузок по годам для тяжелоатлетов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **ТЭ** |  |  |  |  |  |  |  | **ССМ** | | |  |  |  |  |  | **ВСМ** | | |  |  |
| **Этапы** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Показатели** | ***1-й год*** |  | ***2-й год*** |  | ***3-й год о*** |  | ***4-й год*** | | ***1-й год*** | | ***2-й год*** |  |  | ***й год и более*** | |  |  | ***1-й год*** |  | ***2-й год*** |  | ***3-й год о иболее*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ***3-*** | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  | |  |
| Количество | Количество тренировочных дней и тренировочных занятий должно обеспечить | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| тренировочных дней и |  | выполнение программы по часам, по тренировочным показателям и по | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| тренировочных занятий |  |  |  |  |  |  | спортивной квалификации | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Объем, количество |  | *6 000-* | *7 000* |  | *7 000-9000* |  | *9 000-11000* |  | *11000-13000* |  | *13 000-15000* | *15 000-* | | *17 000* |  | *16 000-19000* | | *17 500-21000* |  | *20 000-* | | *25 000* |  |
| подъемов штанги |  |  |  |  |  |  |  |  |
| (КПШ)\* |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| КПШ в рывковых и |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| толчковых упражнениях |  |  |  |  | *300* |  |  |  |  |  | *500* |  |  |  |  |  |  | *600* |  |  |  |  |  |
| (вес 90-100%) с учетом |  | 100-200 | |  |  | 200-400 | | |  |  |  | 300-600 | | |  |  | 400-700 | | |  |
| раздельного подсчета |  |  | *-* |  |  | *-* |  |  |  | *-* |  |  |
|  |  |  |  | *200* |  |  |  |  |  | *300* |  |  |  |  |  |  | *400* |  |  |  |  |  |
| подъемов на грудь и от |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| груди |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Относительная | 60 |  | 65 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| интенсивность в |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - |  | - | 73 - 77 | | | |  |  |  | 73 - 77 | | | |  |  |  |  | 73 - 77 | | |  |  |
| рывковых и толчковых |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 70 |  | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| упражнениях, % |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Количество |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соревнований | 3 - 4 | | 4 |  |  | 5 | |  |  |  | 6 - 8 | |  |  |  |  |  |  | 6 - 8 | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

\* В КПШ по этапам подготовки учитывается вес штанги не менее 60% (в подводящих, рывковых и толчковых упражнениях, а также в классических упражнениях).

**Таблица 4. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам**

**подготовки на этапах спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Разделы |  | Тренировочный этап (этап | | | | Этап |  | Этап высшего | | |  |
|  |  |  | спортивной специализации) | | | | совершенствования |  |  |
|  |  | подготовки |  |  | спортивного | | |  |
|  |  |  |  |  | Свыше двух | | спортивного |  |  |
|  |  |  |  | До двух лет | |  | мастерства | | |  |
|  |  |  |  | лет | | мастерства |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Теоретическая | | |  | 2,5 - 3,2 | | 2,6 - 3,4 |  | 2,4 - 3,0 | 3,9 - 5,1 | |  |  |  |
| подготовка (%) | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Общая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | физическая |  | 23,5 - 30,3 | | 20,0 - 25,8 |  | 17,0 - 21,9 | 37,5 - 48,3 | |  |  |  |
| подготовка (%) | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Специальная |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | физическая |  | 59,4 - 76,4 | | 62,6 - 80,6 |  | 66,2 - 85,1 | 44,7 - 57,5 | |  |  |  |
| подготовка (%) | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Участие в |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соревнованиях, | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | тренерская и |  | 2,1 - 2,7 | | 2,2 - 2,9 |  | 2,0 - 2,6 | 1,6 - 2,0 | |  |  |  |
|  |  | судейская |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | практика (%) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Таблица 5.** | | |  |
|  |  | **Планируемые показатели соревновательной деятельности** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | |  | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Тренировочный этап | |  | Этап |  | Этап | |  |  |
|  |  | Виды | |  | (этап спортивной | |  |  |  |  |
|  |  |  |  | совершенствования |  | высшего | |  |  |
|  |  | соревнований | |  | специализации) | |  |  |  |  |
|  |  |  |  | спортивного |  | спортивного | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | До двух | Свыше двух |  |  |
|  |  |  |  |  |  | мастерства |  | мастерства | |  |  |
|  |  |  |  |  | лет | лет |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Контрольные | |  | 2 | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Отборочные | |  |  | 1 |  | 2 |  | 2 |  |  |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Основные | |  | 2 | 1 |  | 2 |  | 2 |  |  |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Главные | |  |  | 1 |  | 2 |  | 2 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**2.2. Структура годичного цикла подготовки.**

Планирование годичного цикла тренировки занимающихся в «СШОР «Квант» определяется:

* задачами, поставленными в годичном цикле;
* закономерностями развития и становления спортивной формы;
* календарным планом спортивно-массовых мероприятий.

Структура годичного цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей тренировочного процесса, средств и методов контроля и

восстановления. Структура представляет собой конкретно выраженную и четкую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

**На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

* повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
* приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тяжелая атлетика;
* формирование спортивной мотивации;
* укрепление здоровья спортсменов.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

* повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
* совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
* стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
* поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
* сохранение здоровья спортсменов.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

* достижение результатов уровня спортивных сборных команд Калужской области и Российской Федерации;
* повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Современные взгляды на основы построения спортивной тренировки связаны с признанием трех уровней в ее структуре:

**1. Уровень микроструктуры** -это структура отдельного тренировочногозанятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий.

**2. Уровень мезоструктуры** -структура средних циклов тренировки(мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов.

**3. Уровень макроструктуры** -структура длительных тренировочныхциклов (макроциклов) типа полугодичных, годичных и многолетних.

Многолетняя тренировочная нагрузка в тяжелой атлетике делится на два этапа. На первом этапе длительностью в среднем от 6 до 8 лет происходит приспособление организма спортсмена к растущему объему и интенсивности нагрузки, что является ведущим фактором в программе спортивных достижений. Практика показала, что если спортсмен стремится выделять «ударные» годы по объему нагрузки для создания так называемого фундамента будущих результатов, то это, как правило, приводит к снижению темпов прогресса или к задержке роста спортивно-технического мастерства. Первоочередной задачей всегда будет определение оптимального среднетренировочного веса для достижения планируемого результата, исходя из индивидуального коэффициента интенсивности (КИМ - отношение месячного среднетренировочного веса к результату в двоеборье, %). Учитывая практический опыт и имеющиеся сведения, можно рекомендовать три

основных варианта ежегодного прироста объема нагрузки на 6-летний период (при исходном годовом объеме 7000 ПШ): при 10% прирост составит 7700, 8470, 9320, 10 250, 11 370 и 12 510 ПШ; при 20% - 8400, 10 080, 12 000, 14 400, 17 360 и 20 820 ПШ; при 30% - 9100, 11 830, 15 380, 20 000, 26 000 и 33 800

ПШ. Естественно, что в практике в зависимости от индивидуальных особенностей атлетов могут встречаться и комбинированные варианты прироста объема тренировочной нагрузки. Например, в первые годы тренировки приросты больше, а в последующие - меньше.

Второй этап многолетнего тренировочного процесса характеризуется относительной стабилизацией годового объема тренировочной нагрузки и постоянным приростом интенсивности. На этом этапе между интенсивностью и результатом в сумме двоеборья обнаружена прямая связь, в то время как между объемом и результатом такой связи нет. Величина оптимального уровня объема строго индивидуальна. Оптимальный уровень объема и интенсивности тренировочной работы по годам подготовки - лишь исходные предпосылки для спортивно-технического совершенствования в многолетнем плане подготовки. Объективные предпосылки становятся реальной возможностью лишь при рациональном построении тренировочного процесса.

Периодизацию тренировочного процесса с учетом закономерностей адаптации следует понимать как периодическую сменяемость состава средств, методов и величины нагрузки (оптимальной по объему и интенсивности), которая направлена на развитие спортивной формы в рамках цикла подготовки.

Практика подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов показала, что более успешно прогрессируют те спортсмены, которые на тренировках применяют оптимальные дозы соревновательных упражнений (нагрузка в классических упражнениях и подъемы субмаксимальных и максимальных весов штанги) на всем протяжении цикла подготовки и регулярно участвуют в соревнованиях (в оптимальном количестве) с полной отдачей сил.

С самого начала цикла подготовки (подготовительный период) сильнейшие тяжелоатлеты используют в тренировочном процессе широкий комплекс средств, который по своей биомеханической структуре близок к соревновательным упражнениям (специально-подготовительные подводящие рывковые и толчковые упражнения). Мало того, значительный объем нагрузки выполняется на высокой, близкой к соревновательному уровню (разница составляет около 2-5%) интенсивности, что ускоряет процесс совершенствования спортивного мастерства. При таком построении тренировочного процесса спортсмены способны уже в конце подготовительного периода показывать результаты, превышающие лучшие за предыдущий цикл.

* + тяжелоатлетов нет соревновательных периодов. Спортсмены участвуют
* соревнованиях один день с интервалами во времени (в большинстве случаев) около месяца. Поэтому в тяжелоатлетическом спорте непосредственную подготовку к соревнованиям предпочтительно называть предсоревновательным

периодом. В ходе предсоревновательного тренировочного процесса

применяются и нагрузки, характерные для подготовительного этапа, но в меньшем объеме. Здесь в основном применяется соревновательный метод.

Организация тренировочного процесса в цикле подготовки должна быть целиком и полностью направлена на выполнение целевой задачи в конце цикла, т.е. на достижение высших показателей к моменту самых ответственных соревнований.

Повышение функционального уровня организма спортсмена должно осуществляться на протяжении всего цикла подготовки путем разумного (периодического) чередования состава средств, методов нагрузки, близкой к соревновательной.

* + *подготовительном периоде* воздействие должно быть направлено навоспитание скоростно-силовых (и иных физических) качеств главным образом
* помощью упражнений, составляющих части (по фазам) соревновательных упражнений. Это и является тем исходным материалом, на котором в дальнейшем осуществляется развитие функционального уровня организма спортсмена. Атлет начинает свои выступления в цикле без снижения нагрузки и
* полной выкладкой сил. Соревнования служат проверкой, насколько правильно был построен тренировочный процесс в каждом периоде подготовки, что создает реальные предпосылки к достижению более высоких результатов в конце цикла подготовки.

Тренировочная нагрузка в тяжелой атлетике формируется из: оп-ределенного количества специфических средств, величин отягощения, количества повторений за подход, различных режимов мышечной деятельности, оптимального состояния критериев объема и интенсивности нагрузки и других факторов. В целях создания условий постоянной адаптации организма спортсмена перечисленные компоненты следует периодически организационно изменять.

* + подготовительном периоде новички и атлеты с небольшим стажем проводят занятия со штангой 3-4 раза в неделю, имеющие разряд - 5-6 раз, а высококвалифицированные атлеты - до 12 раз. Объем нагрузки у новичков и третьеразрядников составляет не более 1000 ПШ в месяц. Далее, начиная с II разряда, объем прогрессивно увеличивается: 1200, 1400, 1600, 1800, 2000 ПШ и более.

Количество подъемов штанги весом 90-100% от максимального в зависимости от квалификации и весовой категории составляет в среднем от 5 до 30. Объем нагрузки в дополнительных упражнениях - в среднем около 30%. Количество упражнений у новичков и атлетов с небольшим стажем (до 2 лет) - около 20. С повышением квалификации количество упражнений возрастает до 40 и более.

* + *предсоревновательном периоде* основная задача-достичь спортивнойформы. С этой целью снижается объем специальной тренировочной нагрузки и разносторонней подготовки (ОФП), которая заканчивается за 10-14 дней до стартов; уменьшается (примерно в 2 раза) количество применяемых упражнений, особенно из группы дополнительных упражнений, которые вообще можно исключить.

В данный период новички и атлеты с небольшим стажем продолжают тренироваться 3-4 раза в неделю или переходят на тренировку через день. Квалифицированные спортсмены и особенно атлеты высокого класса могут тренироваться 4-5 раз в неделю (первые две недели можно проводить и две тренировки в день).

Данные мероприятия способствуют увеличению среднемесячного веса штанги (исходя из индивидуального КИМ) и количества подъемов штанги до 90-100% в рывковых и толчковых упражнениях до 40-60% (или несколько больше).

Объем нагрузки у новичков и у атлетов с небольшим стажем снижается до 700 ПШ за месяц до соревнований. Начиная со II спортивного разряда, объем нагрузки снижается соответственно до: 900, 1000, 1100, 1200, 1300 ПШ (по сравнению с подготовительным периодом).

*Переходный период.* Перерыв в занятиях со штангой более чем на двенедели отрицательно сказывается на тренировочном процессе. А после месячного перерыва, даже с активным отдыхом, многие атлеты тяжело втягиваются в занятия. Поэтому через каждые 3-4 месяца регулярных тренировок можно запланировать одну - две профилактические недели активного отдыха, необходимые для снятия усталости и предупреждения перетренировки.

После главного соревнования в конце года возможен двухнедельный перерыв в тренировках со штангой, но с активным отдыхом (некоторым спортсменам может потребоваться для отдыха больше времени). После такого перерыва объем и интенсивность нагрузки в течение месяца должны быть небольшие, причем в тренировках следует применять главным образом подводящие рывковые и толчковые упражнения, а также дополнительные упражнения (до 40%). Новички же должны сразу приступать к дальнейшему совершенствованию техники классических упражнений.

Тренировки переходного периода служат в качестве активного отдыха после проведенного цикла подготовки и одновременно настройкой к очередному циклу подготовки.

Таким образом, предпосылки развития спортивной формы закладываются не только в подготовительном периоде, они создаются и развиваются в ходе всего тренировочного процесса на всех этапах цикла подготовки.

* 1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

1. **Содержание и структура спортивной подготовки тяжелоатлетов**

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

а) Теоретические занятия – проводятся в форме лекции или бесед тренеров, врачей и других специалистов с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются на практических занятиях.

Занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема знаний

занимающихся. В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно, углубленно, с использованием современных научных данных. б) Индивидуальные занятия в соответствии с планами, заданиями.

в) Участие в соревнованиях.

г) Тренировочные занятия, проводимые на тренировочных мероприятиях.

д) Просмотр и методический разбор спортивных соревнований, учебных фильмов.

е) Тренерско-судейская практика.

ж) Медико-восстановительные мероприятия. з) Групповое занятие.

Групповое занятие состоит из трех частей:

1. подготовительной,
2. основной,
3. заключительной.

Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

1) ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ — (примерно 15-20% занятия), организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разминка и подготовка атлетов к выполнению нагрузок, формировании осанки, развития координации движения и т.д.

Задачи: раскрепощение; разогревание и подведение к основной нагрузке; «двигательная настройка» (врабатывание в режим специализированных актов); «психическая нагрузка» (обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности, психической готовности к тренировке с тяжестями различной интенсивности и величины объемов).

2) ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ — (примерно 65-70% занятия), изучение, совершенствовании техники упражнений, элементов, дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств.

* 1. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ — (примерно 10-20% занятия):
* снятие напряжения: раскрепощение мышц, освобождение от нервной напряженности, снижение сосредоточенности;
* успокоение организма: активная нормализация функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
* психическое стимулирование: завершение занятий на фоне положительных эмоций, что помогает подготовить позитивную установку на следующее тренировочное занятие;
* педагогическое заключение: краткая оценка деятельности и достижений занимающихся в свете поставленных перед занятием задач, ориентация на очередные достижения.

Процесс подготовки тяжелоатлетов включает в себя: физическую, теоретическую, техническую, тактическую, психологическую виды подготовки.

Под физической подготовкой следует понимать общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

Общая физическая подготовка тяжелоатлета осуществляется в процессе тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения,

а так же из других видов спорта и т. д. Общая физическая подготовка должна быть обусловлена разнообразностью средств физического развития и относительно частой их сменой в тренировочном процессе.

Специальная физическая подготовка включает в себя изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, проводится на ТЗ групповым или индивидуальным методом.

Применяются методы: рассказ, показ, самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного изучения и совершенствования техники рекомендуется применять средства срочной информации.

Но изучение и совершенствование техники выполнения упражнений должны быть обусловлены основной особенностью методики тренировки - отсутствие ближайшей установки на максимальный результат, так как форсированная узконаправленная подготовка не может обеспечить разностороннего физического развития, и оказывается тормозом для роста спортивных достижений.

В процессе обучения спортивной технике полезно вначале сформировать навыки и развить специализированные физические качества, которые являются общими и характерными для всех соревновательных упражнений

* умение эффективно управлять мышцами ног и рук;
* устойчивое равновесие на ограниченной площади опоры;
* быстрота сокращения мышечных групп.

Специфические качества тяжелоатлетов развиваются с помощью специальных упражнений.

Оптимальность повышения тренировочной нагрузки обеспечивается не только ростом параметров объема и интенсивности, но и изменением ее внутренней структуры, содержанием состава средств, которые, будучи организованы в систему, значительно повышают эффективность нагрузки. Однако в существующей практике текущего и особенно перспективного планирования главное внимание уделяется в основном определению уровня объема и интенсивности тренировочного процесса. Это обстоятельство приводит к монотонности тренировок, снижению эмоциональной настроенности атлетов и нарушению рациональной структуры критериев нагрузки. Дело еще в том, что технически грамотно поднимать штангу атлет может лишь в ограниченном количестве подходов в одном упражнении (6-8), при количестве повторений за подход – 1-6.

С учетом этого в системе многолетней подготовки предусматривают не только увеличение объема и интенсивности нагрузки, но и количества упражнений. На третий год подготовки все занимающиеся, как правило, выполняют III спортивный разряд, а затем одолевают каждую ступеньку спортивной классификации в среднем через год.

**Таблица 6 Распределение упражнений в системе многолетнего тренировочного**

**процесса в тяжелоатлетическом спорте**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Квалификация, стаж** | **4-й год** | **5-й год** | **6-й год** | **Высшее мастерство** | | |  |
| **п/п** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **II** | **I** |  | **7-й год** | **8-й год** | **9-й год** |  |
|  |  |  |  |
|  |  | **КМС** | **1-й** | **2-й** | **3-й этап** |  |
|  |  | **разряд** | **разряд** |  |
|  | **Упражнения** |  | **этап** | **этап** | **и более** |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Рывковые упражнения (основная нагрузка)*** | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Р. кл | + | + | + | + | + | + |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Р. из и.п. гриф н.к. |  |  | + | + | + | + |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Р. из и.п. гриф от КС |  |  | + | + | + | + |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Р. из и.п. гриф в.к. |  | + | + | + | + | + |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Р. и.п. ноги прям. в наклоне |  |  |  | + | + | + |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Р. из прямой стойки |  |  | + |  | + | + |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Р. кл. стоя на подставке |  |  |  |  | + | + |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Р. п.п. | + | + | + | + | + | + |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Р. п.п. из и.п. гриф н.к. | + | + | + | + | + | + |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Р. п.п. от КС |  |  |  |  | + | + |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Р. п.п. из и.п. гриф в.к. | + | + | + | + | + | + |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Р. п.п. из и.п. ноги прям. в наклоне |  |  | + | + | + | + |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Р. п.п. из и.п. стоя на подст. |  |  | + | + | + | + |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Р. п.п.+Пр. р.хв. | + | + | + | + | + | + |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Т.Р. | + | + | + | + | + | + |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Т.Р. из и.п. гриф н.к. | + | + | + | + | + | + |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Т.Р. от КС |  |  |  |  | + | + |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Т.Р. из и.п. гриф в.к. | + | + | + | + | + | + |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Т.Р. до КС |  |  | + | + | + | + |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Т.Р. стоя на подставке |  | + | + | + | + | + |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 | Т.Р. до прямых ног | + |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Т.Р. медленно+быстро |  |  | + | + | + | + |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Т.Р. от КС+Т.Р. |  |  | + | + | + | + |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 24 | Т.Р. медл. подъем+медл. опускание |  |  |  |  | + | + | + |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 | Т.Р. с пом.+ из и.п. н.к.+в.к. |  |  | + |  | + | + | + |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 | Т.Р. с 4 остановками |  |  |  |  | + | + | + |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 | Т.Р. с 4 ост.+медл. опуск.+Т.Р. быстро |  |  |  |  | + | + | + |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 | Т.Р.+Р. кл. | + | + | + |  | + | + | + |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Толчковые упражнения (основная нагрузка)*** | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29 | Т. кл. | + | + | + |  | + | + | + |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 | Т. кл. из и.п. гриф н.к. |  | + | + |  | + | + | + |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 31 | Т. кл. из и.п. от КС |  |  |  |  |  | + | + |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 32 | Т. кл. из и.п. гриф в.к. |  | + | + |  | + | + | + |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Н. гр. п.п. | + | + | + |  | + | + | + |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 34 | Н. гр. п.п. из и.п. гриф н.к. | + | + | + |  | + | + | + |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 35 | Н. гр. п.п. из и.п. от КС |  |  |  |  |  | + | + |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 36 | Н. гр. п.п. из и.п. гриф в.к. | + |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 37 | Н. гр. п.п.+Пр.+Толчок |  | + | + |  | + | + | + |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 38 | Н. гр. п.п.+Шв.т.+Пр.(шт. вверху на | + |  |  |  |  |  |  |
|  | вытянут. руках) |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 39 | Н. гр. п.п.+Шв. толчковый | + | + |  |  | + | + | + |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 40 | Шв.т. со стоек |  | + | + |  | + | + | + |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 41 | Шв.т.+Толчок |  | + | + |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 42 | Шв.т. из-за гол.+Присед. |  |  | + |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Полутолчок+Толчок |  |  | + |  | + | + | + |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 44 | Толчок со стоек | + | + | + |  | + | + | + |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Толчок из-за головы | + | + | + |  | + | + | + |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 46 | Пр. пл.+Т. из-за головы |  | + |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 47 | Пр. гр.+Толчок |  | + | + |  | + | + | + |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 48 | Т.Т. | + | + | + |  | + | + | + |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 49 | Т.Т. из и.п. гриф н.к. | + | + | + |  | + | + | + |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 50 | Т.Т. из и.п. от КС |  |  |  |  |  | + | + |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 51 | Т.Т. из и.п. гриф в.к. | + | + | + |  | + | + | + |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 52 | Т.Т. до КС | |  |  |  | + |  | + | + | + |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 53 | Т.Т. стоя на подставке | |  |  | + | + |  | + | + | + |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54 | Т.Т. до выпрямления ног | |  | + |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 55 | Т.Т. медленно+быстро | |  |  | + | + |  | + | + | + |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 56 | Т.Т. с медлен. опусканием | | |  |  |  |  | + | + | + |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 57 | Т.Т. | медленный | подъем+медл. |  |  |  |  | + | + | + |
|  | опускание | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 58 | Т.Т. с 4 ост. | |  |  |  |  |  | + | + | + |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 59 | Т.Т. 4 ост.+быстро | |  |  |  |  |  | + | + | + |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 60 | Т.Т. средним хватом | |  |  |  | + |  | + | + | + |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 61 | Т.Т. до КС+Т.Т. | |  |  |  | + |  | + | + | + |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 62 | Т.Т.+Н. гр | |  | + |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ***Приседания (основная нагрузка)*** | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 63 | Пр. пл. |  |  | + | + | + |  | + | + | + |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 64 | Пр. гр. |  |  | + | + | + |  | + | + | + |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 65 | Пр. пл. в уступающем режиме | | |  |  | + |  | + | + | + |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ***Наклоны (основная нагрузка)*** | | | | |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 66 | Тяга становая рывк. хватом | | |  | + | + |  | + | + | + |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 67 | Накл. со шт. на пл. с согн. в кол. ногах | | |  |  | + |  | + | + | + |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 68 | Накл. со шт. на пл. с согн. в кол. | | |  |  |  |  | + | + | + |
|  | ногах+прыжок | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ***Жимовые (основная нагрузка)*** | | | | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 69 | Жим стоя | |  |  |  |  |  |  | + | + |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 70 | Швунг жимовой | |  |  |  |  |  |  |  | + |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71 | Швунг жимовой+Пр. | |  |  | + |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 72 | Шв. ж. из-за гл. хв.т.+Пр. | | |  |  |  |  | + | + | + |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 73 | Шв. р.хв. из-за гол.+Пр. | |  |  | + | + |  | + | + | + |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 74 | Уход в сед из и.п. гриф на пл. хв. | | | + | + | + |  | + | + | + |
|  | вывковый | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 75 | Жим лежа | |  |  | + | + |  | + | + | + |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ***Для мышц ног (дополнительная нагрузка)*** | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 76 | Пр. со шт. на пл. стоя на носках | + | + | + | + | + | + |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 77 | Жим лежа ногами |  |  |  |  |  | + |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 78 | Пр. в «ножн.» со шт. на пл. | + |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 79 | Пр. в «ножн.» со шт. на гр. |  | + |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 80 | Пр. в «ножн.» со шт. между ногами в | + | + | + | + | + | + |
|  | прямых руках |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 81 | Прыжки вверх из и.п. гриф н.к. хв. | + | + |  |  |  |  |
|  | рывковый |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 82 | Прыжки в глубину |  | + | + | + | + | + |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 83 | Накл. с отягощ. на «козле» | + | + | + | + | + | + |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 84 | Накл. со шт. на пл. стоя на прям. ногах | + | + | + | + | + | + |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 85 | Накл. со шт. на пл. сидя на полу | + | + |  |  |  | + |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 86 | Накл. со шт. на пл. сидя на стуле | + | + | + | + | + | + |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Для мышц рук и плечевого пояса (дополнительная нагрузка)*** | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 87 | Ж. р. хв. из-за головы | + | + | + | + | + | + |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 88 | Ж. р. хв. из-за гол.+Пр. р.хв. | + | + | + | + | + | + |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 89 | Ж. р. хв. из-за гол., сидя в разножке | + | + |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 90 | Жим сидя | + | + |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 91 | Жим лежа на накл. скамье |  |  | + | + | + | + |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 92 | Протяжка вверх толч. хв. |  | + |  |  |  | + |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 93 | Протяжка вверх рывк. хв. |  |  |  |  |  | + |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 94 | Прот. вверх т.хв.+Пр. |  | + |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 95 | Прот. вверх т.хв. от КС |  |  |  |  | + | + |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 96 | Прот. вверх из и.п. от КС кисти |  |  | + | + | + | + |
|  | сомкнуты |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 97 | Прот. вверх их и.п. гриф выше КС, |  |  |  | + | + | + |
|  | хват толчковый |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 98 | Прот. вверх из и.п. гриф выше КС, |  |  |  | + | + | + |
|  | хват рывковый |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 99 | Прот. вверх из прям. стойки, хват |  |  | + |  |  |  |
|  | толчковый |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 100 | Прот. вверх из прям. стойки, хват |  | + | + |  |  |  |
|  | рывковый |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего** | | **37** | **52** | **62** | **70** | **79** | **84** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Распределение тренировочных средств по годам подготовки**

Как видно из представленной Таблицы 6, начиная с I спортивного разряда, запланировано динамичное нарастание средств в процессе подготовки. До II разряда включительно количество упражнений постоянно (37).

Расширение состава средств СФП в первые годы подготовки, видимо, нецелесообразно, поскольку необходимо хорошо освоить и закрепить рациональную технику классических упражнений.

Существуют стержневые упражнения, которые применяются в ходе всей многолетней подготовки:

**Из рывковых упражнений** это рывок классический,рывок вполуприсед, рывок в полуприсед из исходного положения гриф ниже и выше уровня колен, рывок в полуприсед с последующим приседанием со штангой вверху на прямых руках, тяга рывковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше колен, тяга рывковая, затем рывок классический.

**Из толчковых упражнений** это толчок классический,подъем на грудь вполуприсед с помоста и из исходных положений гриф ниже колен, толчок от груди, штанга берется со стоек или из-за головы, тяга толчковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше колен. На всех этапах применяются приседания со штангой на плечах и на груди, а также уход в сед из исходного положения гриф на плечах, хват рывковый.

**Из дополнительных средств** постоянно применяются приседания соштангой на плечах стоя на носках и приседания в «ножницах» со штангой между ногами в прямых руках; наклоны с отягощением на «козле», со штангой на плечах, стоя на прямых ногах и со штангой на плечах, сидя на стуле; жим рывковым хватом из-за головы с последующим приседанием со штангой вверху. Итого 26 упражнений.

Применяются упражнения, запланированные однократно, эпизодически:

38, 41, 42, 62, 70, 71, 78, 79, 81, 85, 92-94, 99, 100. Они могут быть более или менее эффективны, более или менее сложны по выполнению, одним спортсменам могут нравиться больше, другим – меньше. В ходе их освоения предложенные средства в зависимости от индивидуальных особенностей (личного настроя) после апробации найдут более точное место в многолетнем плане подготовки.

Указанный перечень состава средств можно расширять за счет следующих упражнений:

1. Рывок классический, хват толчковой.
2. Рывок классический из исходного положения (и.п.) гриф выше КС + из и.п. гриф ниже КС + рывок классический.
3. Рывок в полуприсед, хват толчковый.
4. Тяга рывковая до коленей, стоя на подставке.
5. Тяга рывковая, хват обратный.
6. Подъем штанги на грудь из и.п. ноги прямые.
7. Подъем штанги на грудь, стоя на подставке.
8. Подъем штанги на грудь из и.п. гриф выше КС + из и.п. гриф ниже КС + с

помоста (можно стоя на подставке).

1. Подъем на грудь в полуприсед средним (широким) хватом.
2. Тяга толчковая (ТТ) из и.п. гриф у КС + ТТ.
3. ТТ + из и.п. гриф н.к. + в.к.
4. ТТ из и.п. гриф в.к. + н.к. + ТТ.
5. ТТ с 4 остановками + медленное опускание + ТТ быстрая.
6. ТТ до КС, стоя на подставке.
7. ТТ до прямых ног, стоя на подставке.
8. ТТ, хват обратный.
9. Тяга одной рукой.
10. Приседание со штангой на груди медленное.
11. Сидя в разножке, штанга на плечах, разгибание ног в КС без выпрямления вверх.
12. Вставание со штангой на груди из полуприседа.
13. Вставание со штангой на плечах из полуприседа и т.д.
    * ходе подготовки спортсменов II и I спортивных разрядов одной из важнейших задач является прочное овладение техникой классического рывка и толчка, т.е. целостным выполнением упражнений. Не надо обольщаться более быстрыми темпами роста результатов за счет форсированного развития силы в ущерб техническому мастерству. В связи с этим, на данном этапе подготовки, объем нагрузки в классических упражнениях составляет за годичный цикл в среднем 18% КПШ, что в 2 раза больше, чем у КМС, и в 3 раза больше, чем на этапе высшего спортивного мастерства. В эти же годы в программах не планируют классический рывок и толчок из различных исходных положений с учетом того, что выполнение этих упражнений по частям (фазам) хорошо освоено в ГНП. Совершенствование техники классических упражнений осуществляется в основном за счет подъема штанги в полуприсед с помоста, стоя на подставке и из различных исходных положений, это относится и к тягам.
    * ходе многолетнего тренировочного процесса должно происходить нарастание не только количественных, но и качественных параметров нагрузки. Важным фактором повышения эффективности (напряженности) тренировок служат комбинированные упражнения (КОУ) и различные режимы мышечной деятельности (РРМД).

Так, если у спортсменов II – I спортивных разрядов и КМС объем нагрузки в КОУ и РРМД составляет от 2000 до 2500 КПШ за год, то на этапах высшего мастерства – от 3500 до 5000 КПШ. Существуют рекомендации, что статические напряжения не следует применять в первые годы тренировок, так как сначала для них нужно создать определенную физическую базу. Исследования этого вопроса на юношах до 17 лет (среди которых были спортсмены от I разряда до МС) подтвердили высказывания о нежелательности включения для этого контингента не только статических усилий, но и вообще всего комплекса РРМД. Поэтому РРМД планируются главным образом на этапах высшего спортивного мастерства (по 10 упражнений за год): тяга рывковая медленная, затем быстрая; тяга рывковая медленным подъемом и опусканием, с 4 остановками, с 4 остановками + медленное опускание +

быстрая тяга с помоста; аналогичные РРМД запланированы и в тягах толчковых; также применяется медленное приседание со штангой на плечах с последующим быстрым вставанием. Для атлетов квалификации КМС запланировано всего три упражнения РРМД: тяга рывковая (толчковая) медленная, затем быстрая, медленное приседание со штангой на плечах с последующим быстрым вставанием. У атлетов I разряда всего одно упражнение РРМД – тяга толчковая сначала медленная, а затем быстрая. Для второразрядников РРМД не планируется. С учетом вышеизложенного прыжки в глубину (нетрадиционное, но сильнодействующее и эффективное средство совершенствования скоростно-силовых качеств) запланированы начиная с квалификации атлетов I разряда.

Нарастание объема и интенсивности тренировочной нагрузки в многолетней динамике сопровождается не только увеличением количества упражнений и их сложностью, но и ростом суммарного количества упражнений (с учетом всех тренировок за год) и роста количества тренировок по годам.

В планирование тренировки заложен метод планирования в зависимости от этапа подготовки и квалификации спортсменов по единым принципам, что способствует полноценному проведению подготовительного и предсоревновательного периодов в целях развития и становления спортивной формы. Группы спортсменов различаются лишь по количественным показателям

* основных упражнениях.
  + переходном периоде создаются благоприятные условия для успешного проведения очередного цикла подготовки.

На начальной стадии подготовки атлетов главная задача заключается в освоении и закреплении азов техники соревновательных упражнений по частям. На этом этапе подготовки наиболее эффективным оказывается метод многократных подъемов штанги (от 5-6 до 3-4 раз) за один подход с относительно постоянными весами. На этапе становления спортивного мастерства основная задача – стабильное освоение целостного выполнения соревновательных упражнений.

* + зависимости от этапа подготовки, согласно таблице 7, видно, что 3-4 кратные подъемы (75-80 %-ые отягощения) в основных упражнениях являются стержнем круглогодичного тренировочного процесса. Их объем у разрядников и КМС составляет в среднем 51 %, а у высококвалифицированных атлетов – 57 % независимо от периода подготовки. Вариативность методов осуществляется главным образом за счет 1-2 кратных (85-100%- ые отягощения) и 5-6 кратных (60-70%-ые отягощения) подъемов за один подход.

5-6 кратные подъемы чаще всего планируются на переходные периоды. В последующем их объем от подготовительного периода к предсоревновательному снижается и составляет соответственно 32,16 и 5% (у разрядников и КМС) и 35,28,13 % (у атлетов высокого класса).

Нагрузка в дополнительных упражнениях регулируется главным образом ее объемом и составляет ко всей нагрузке на переходных периодах 36-47%, на подготовительных – 23-24%, и на предсоревновательных периодах – 4- 18 %.

При таком построении многолетнего тренировочного процесса, к этапу высшего мастерства тяжелоатлеты имеют реальные возможности прочно овладеть рациональной техникой рывка и толчка, в связи, с чем на данном этапе подготовки основное внимание уделяется совершенствованию специфических физических качеств, а техническое мастерство поддерживается на самом высоком уровне.

**Таблица 7. Планирование методов тренировки в зависимости от этапа подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | Периоды | |  |  |  |  |
| № | Упражнения, % | Подготовительный | | | | Предсоревновательный | | | | Переходный | | |
|  |  |  |  |  |  | КПШ за один подход | | | |  |  |  |
|  |  | 1-2 |  | 3-4 | 5-6 | 1-2 | 3-4 |  | 5-6 | 1-2 | 3-4 | 5-6 |
|  |  |  | Для атлетов 1,2 разрядов и КМС | | | | | |  |  |  |  |
| 1 | Основные | 29 |  | 55 | 16 | 47 | 48 |  | 5 | 17 | 51 | 32 |
| 2 | Дополнительные | - |  | 42 | 58 | - | 54 |  | 16 | - | 39 | 61 |
|  | Для высококвалифицированных тяжелоатлетов | | | | | | | | |  |  |  |
| 1 | Основные | 16 |  | 56 | 28 | 27 | 60 |  | 13 | 10 | 55 | 35 |
| 2 | Дополнительные | - |  | 45 | 55 | - | 41 |  | 59 | - | 43 | 57 |

**Таблица 8 Объем нагрузки (КПШ) в дополнительных упражнениях**

**по этапам подготовки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Квалификация | Этапы |  | Периоды |  |  |
| спортсменов |  | Подготовительный | Предсоревновательный | Переходный |  |
| 2 разряд | - | 23 | 7 | 36 |  |
| 1 разряд | - | 24 | 7 | 47 |  |
| КМС | - | 23 | 4 | 40 |  |
| Спортсмены | 1-й | 24 | 15 | 40 |  |
| 2-й | 22 | 15 | 39 |  |
| высокого класса |  |
| 3-й | 24 | 18 | 45 |  |
|  |  |

Согласно периодизации тренировочного процесса, подготовительный период тренировки должен превышать предсоревновательный план по объему нагрузки в среднем на 30-40%. В многолетней системе тренировки это колебание составляет в среднем 36,7%.

**Таблица 9 Периодизация объема нагрузки (КПШ) из расчета на 4-недельный цикл**

**(средние показатели за год)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Квалификация | Этапы |  | Периоды |  |  |
| спортсменов |  | Подготовительный | Предсоревновательный | Переходный |  |
| 2 разряд | - | 1180 | 740 | 788 |  |
| 1 разряд | - | 1424 | 908 | 972 |  |
| КМС | - | 1680 | 1072 | 1124 |  |
| Спортсмены | 1-й | 1900 | 1330 | 1100 |  |
| 2-й | 2280 | 1410 | 1500 |  |
| высокого класса |  |
| 3-й | 2630 | 1500 | 1870 |  |
|  |  |

Объем нагрузки переходного периода находится в основном на уровне объема предсоревновательного периода, но в общем объеме нагрузки

переходного периода значительное место отводится дополнительным упражнениям (от 36 до 47%), а 90% подъемов штанги в рывковых и толчковых упражнениях в несколько раз меньше, чем в подготовительном и предсоревновательном периодах.

**Таблица 10 Интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Интенсивность | Подготовительный | | Предсоревновательный | | Переходный | |  |
| квалификация | В срм | 90-100% | В срм | 90-100% | В срм | 90-100% |  |
| спортсменов | веса | веса | веса |  |
|  |  |  |  |
| 2 разряд | 77,5 | 56 | 76 | 44 | 73,5 | 20 |  |
| 1 разряд | 75 | 44 | 76 | 56 | 76,5 | 32 |  |
| КМС | 72,5 | 20 | 74 | 28 | 72,5 | 12 |  |
| Спортсмены |  |  |  |  |  |  |  |
| высокого | 72,1 | 20 | 74 | 28 | 71 | 8 |  |
| класса |  |  |  |  |  |  |  |

Параметры интенсивности среднетренировочного веса – в среднем имеют минимальные колебания по периодам подготовки. Учитывая большую выносливость молодых атлетов к 90-100%-м подъемам, для тяжелоатлетов-разрядников их нужно запланировать больше.

**Таблица 11 Распределение объема нагрузки (КПШ в %) в рывковых упражнениях по**

**зонам интенсивности за годичный цикл**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Квалификация |  |  | Зоны интенсивности | |  |  |  |  |
| спортсменов | 60-65 | 70-75 | 80-85 | 90-95 |  | 100 | КИ |  |
| 2 разряд | 9 | 51 | 29 | 11 |  | - | 75 |  |
| 1 разряд | 7 | 56 | 28 | 8 |  | 1 | 75 |  |
| КМС | 10 | 61 | 25 | 4 |  | - | 72 |  |
| Спортсмены | 16 | 63 | 19 |  | 2 | | 71 |  |
| высокого класса |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Таблица 12 Распределение объема нагрузки (КПШ в %) в толчковых упражнениях**

**по зонам интенсивности за годичный цикл**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Квалификация |  |  | Зоны интенсивности | |  |  |  |  |
| спортсменов | 60-65 | 70-75 | 80-85 | 90-95 |  | 100 | КИ |  |
| 2 разряд | 8 | 42 | 37 | 12 |  | 1 | 76 |  |
| 1 разряд | 4 | 45 | 39 | 11 |  | 1 | 77 |  |
| КМС | 9 | 53 | 33 | 5 |  | - | 74 |  |
| Спортсмены | 11 | 55 | 31 |  | 3 | | 73 |  |
| высокого класса |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта тяжелая атлетика допускается привлечение дополнительно второго

тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) занимающихся, организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий (Таблица №13).

**Таблица № 13**

**Перечень тренировочных мероприятий**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Предельная продолжительность ТМ по этапам | | |  |  |
|  |  | спортивной подготовки (количество дней) | | | Оптимальное |  |
| N | Вид тренировочных |  | этап |  |  |
| этап высшего |  | число |  |
| п/п | мероприятий | совершенствования | тренировочный |  |
| спортивного | участников ТМ |  |
|  |  | спортивного | этап |  |
|  |  | мастерства |  |  |
|  |  | мастерства |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **1. Тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям** | | | | |  |
|  | ТМ по подготовке |  |  |  | До двойного |  |
| 1.1. | к международным | 21 | 21 | 18 | состава |  |
|  | соревнованиям |  |  |  | команд |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | ТМ по подготовке |  |  |  |  |  |
|  | к чемпионатам, |  |  |  | До двойного |  |
| 1.2. | кубкам, | 21 | 18 | 14 | состава |  |
|  | первенствам |  |  |  | команд |  |
|  | России |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | ТМ по подготовке |  |  |  | До |  |
| 1.3. | к другим | 18 | 18 | 14 | полуторного |  |
| всероссийским | состава |  |
|  |  |  |  |  |
|  | соревнованиям |  |  |  | команд |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | ТМ по подготовке |  |  |  |  |  |
|  | к официальным |  |  |  | До |  |
| 1.4. | соревнованиям | 14 | 14 | 14 | полуторного |  |
| субъекта | состава |  |
|  |  |  |  |  |
|  | Российской |  |  |  | команд |  |
|  | Федерации |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2. Специальные тренировочные мероприятия** | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | Не менее 70% |  |
|  |  |  |  |  | от состава |  |
|  | ТМ по общей или |  |  |  | группы лиц, |  |
| 2.1. | специальной | 18 | 18 | 14 | проходящих |  |
| физической | спортивную |  |
|  |  |  |  |  |
|  | подготовке |  |  |  | подготовку на |  |
|  |  |  |  |  | определенном |  |
|  |  |  |  |  | этапе |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 2.2. | Восстановительные |  | до 14 дней |  | Участники |  |
| ТМ |  |  | соревнований |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  | В |  |
|  | ТМ для |  | соответствии |  |
| 2.3. | комплексного | до 5 дней, но не более 2 раз в год | с планом |  |
| медицинского | комплексного |  |
|  |  |  |
|  | обследования |  | медицинского |  |
|  |  |  | обследования |  |
|  |  |  |  |  |

**3.2. Комплексный контроль**

Цель комплексного контроля (далее КК) - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося тяжѐлой атлетикой, на которого заводится индивидуальная карта спортсмена.

КК включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы КК:

1. Обследование соревновательной деятельности (ОСД).
2. Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО).
3. Этапные комплексные обследования (ЭКО).
4. Текущие обследования (ТО).

**Обследование соревновательной деятельности (ОСД)**

Задачи:

* определить степень реализации различных сторон подготовленности в условиях соревнований;
* провести сравнительный анализ модельных характеристик и результатов соревновательной деятельности;
* оценить подготовленность основных и потенциальных соперников.

**Таблица 14 Программа обследования соревновательной деятельности (ОСД)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи ОСД** | **Методы исследований** | **Регистрируемые** |
|  |  | **параметры** |
|  |  |  |
| Контроль уровня технической | Видеозапись, комплексная | Модельные |
| подготовленности | инструментальная методика | характеристики действий |
|  |  |  |
| Контроль уровня |  |  |
| функциональной | Кардиология | Параметры ЭКГ |
| подготовленности |  |  |
|  |  |  |

**Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО)**

Основными целями УМО и УКО являются получение наиболее полной и

всесторонней информации о состоянии здоровья, уровне общей и специальной работоспособности и подготовленности тяжелоатлетов.

Задачи УМО и УКО (Табл. 15):

* диагностика и оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и уровня резервных возможностей;
* диагностика и выявление «слабых звеньев» адаптации, лимитирующих работоспособность;
* комплексная оценка общей и специальной работоспособности. Основными задачами медицинского обследования является контроль за

состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале календарного года занимающиеся должны пройти углубленное медицинское обследование. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

**Таблица 15 Программа углубленного комплексного медицинского обследования**

**(УМО и УКО)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Задачи УМО и УКО** | **Результаты** |
|  |  | |  |
| 1. | Комплексная клиническая диагностика | |  |
|  |  | |  |
| 2. | Оценка уровня здоровья и функционального состояния | |  |
|  |  | |  |
| 3. | Оценка сердечно-сосудистой системы | |  |
|  |  | |  |
| 4. | Оценка систем внешнего дыхания и газообмена | |  |
|  |  | |  |
| 5. | Контроль состояния центральной нервной системы | |  |
|  |  | |  |
| 6. | Уровень функционирования переферической нервной системы | |  |
|  |  | |  |
| 7. | Состояние вегетативной нервной системы | |  |
|  |  | |  |
| 8. | Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата | |  |
|  |  | |  |
| 9. | Уровень физического развития и морфологическое состояние | |  |
|  | |  |  |
| 10. | | Оценка состояния системы крови |  |
|  | |  |  |
| 11. | | Оценка состояния эндокринной системы |  |
|  | |  |  |
| 12. | | Оценка состояния системы пищеварения |  |
|  | |  |  |
| 13. | | Оценка состояния мочеполовой системы |  |
|  | |  |  |
| 14. | | Общая оценка состояния организма |  |
|  |  |  |  |

**Этапные комплексные обследования (ЭКО)** (Табл.16)

Задача: определить уровень различных сторон подготовленности тяжелоатлетов после завершения определенного тренировочного этапа.

**Таблица 16 Программа этапного комплексного обследования (ЭКО)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Задачи ЭКО** | **Методы исследования** | **Регистрируемые** |  |
| **параметры** |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | Хронометрия, пульсометрия. | Время (мин), частота |  |
| Контроль, коррекция средств | Анализ критериев и | сердечных сокращений. |  |
| параметров тренировочной | Процентное распределение |  |
| и методов тренировки, их |  |
| нагрузки. Видеозапись и | объема и интенсивности |  |
| интенсивности |  |
| протоколирование | средств подготовки. |  |
|  |  |
|  | соревнований. Анализ |  |  |
|  |  |  |  |
| Уровень технической | Комплексная | Модельные характеристики |  |
| подготовленности СД | инструментальная методика |  |  |
|  |  |  |  |
| Оценка уровня физической и | Тестирование направленного | Сила, выносливость, |  |
| специальной | воздействия | быстрота |  |
| подготовленности |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Определение | Анкетирование, |  |  |
| психофизиологических | тестирование |  |  |
| характеристик |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Контроль за адаптацией | Кардиография, биохимия | Параметры ЭКГ и сердца, |  |
| основных систем организма |  | лактат |  |
|  |  |  |  |

**Текущее обследование (ТО)** (Табл. 17)

Проведение текущего обследования преследует основную цель – осуществить анализ выполнения индивидуальных планов подготовки; оценить степень адаптации к используемым тренировочным программам.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **Таблица 17** |
| **Программа текущего обследования (ТО)** | | |
| **Задачи ТО** | **Методы исследования** | **Регистрируемые параметры** |
|  |  |  |
| 1. Контроль и коррекция | Хронометрия, | Средства подготовки, их |
| средств, методов, объема и | пульсометрия, | объем, интенсивность и |
| интенсивности | статистический анализ. | процентное распределение. |
| тренировочных нагрузок |  | Уровень тренировочной |
|  |  | нагрузки |
|  |  |  |
| 2. Контроль за адаптацией | Электрокардиография, | Параметры ЭКГ, индекс |
| систем организма к | биохимический контроль | функционального состояния |
| тренировочным нагрузкам |  | ИФС, рост, вес, давление и др. |
|  |  |  |

**3.3. Рекомендации по организации психологической подготовки**

Основное содержание психологической подготовки тяжелоатлетов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям тяжелой атлетикой;

* развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
* совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений;
  + развитие специфических чувств - «чувства помоста», «чувства штанги», «чувства ритма выполнения рывка и толчка»;
  + формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности

спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на тяжелоатлетов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с атлетами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность тяжелоатлета. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсменов.

**3.4.Планы применения восстановительных средств**

Для восстановления работоспособности занимающихся (спортсменов) необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в со-временной тяжелой атлетике вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

1. естественные и гигиенические;
2. педагогические;
3. медико-биологические;
4. психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем, если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для занимающихся (спортсменов) тренировочных этапов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция атлетов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

1. непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;

1. водные процедуры: душ Шарко, восходящий душ, циркулярный и др. (10-12 мин);
2. ультрафиолетовое облучение (по схеме);
3. отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
4. обед;
5. послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч.

Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12 ч.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч. Общий объем восстановления за год должен составлять для высококвалифицированных спортсменов 400-500 ч.

Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

*Субъективно атлет* не желает тренироваться,проявляются вялость,скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

*Объективные симптомы* -снижение работоспособности и силымышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес атлета снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки с большими весами и объемами не должны проводиться. Попытка поднять большой вес может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

**Естественные и гигиенические средства восстановления**

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.
2. Правильное, т.е. рациональное, калорийное и сбалансированное

питание.

1. Естественные факторы природы.

*Режим дня* следует составлять с учетом правильной смены различныхвидов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебных и тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

*Организация питания.* Основными формами питания являются завтрак,обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще тяжелоатлетического спорта, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в конкретных занятиях.

Питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной,

* включением растительных жиров.
  + период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Определенным образом можно использовать питание как для обес-печения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса.

*Использование естественных факторов природы.* Велико значениеиспользования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хорологическими факторами.

Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

**Педагогические средства восстановления**

Под педагогическими средствами подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и

макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на лоне природы. Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восста-новление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма тяжелоатлета имеет ОФП.

ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку. Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы занятия по ОФП проводились в ущерб специальной подготовке. Это значит, что не следует, например, включать в тренировку большой объем упражнений на выносливость - качество, не являющееся основным для тяжелоатлета, имея в виду, что тренировка на выносливость может отрицательно сказаться на развитии силы. Среди средств ОФП центральное место должны занимать прыжковые упражнения, а также силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц. Вместе с тем такое упражнение, как бег, расширяющий возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, должно занимать в системе подготовки тяжелоатлетов достаточно большое место, причем не столько как средство развития выносливости, сколько в целях восстановления и укрепления сердечнососудистой и дыхательной систем.

**Медико-биологические средства восстановления**

* данным средствам и методам восстановления относятся:
  1. специальное питание и витаминизация;
  2. фармакологические;
  3. физиотерапевтические;
  4. бальнеологические и т.д.

Среди медико-биологических средств, используемых в тяжелой атлетике, большую значимость имеют специальное питание (белково-витаминные смеси и напитки), а также фармакологические средства: витамины, стимуляторы

энергетических процессов, препараты для усиления белкового синтеза в организме.

Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

Необходимо учесть, что наблюдающееся в последнее время чрезмерное увлечение применением фармакологических средств в немалой мере объясняется рекламой их эффективности, простотой применения и доступностью приобретения. Однако длительное и бессистемное применение фармакологических препаратов, помимо врачебных рекомендаций, может не только не вызвать положительный эффект, но и оказать отрицательное воздействие. Встречаются случаи самостоятельного применения запрещенных препаратов (допингов и анаболических стероидов).

Вместе с тем, практическое использование физиотерапевтических и бальнеологических средств, при всей их эффективности, не имеет еще должного распространения.

**Психологические средства восстановления**

* + данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни спортсменов и т.д. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в тяжелой атлетике.

С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций.

* + сборных командах страны используются многообразные средства восстановления: от аутогенной тренировки, активизирующей и психорегулирующей терапии до простейших отвлекающих приемов. Однако разработке и внедрению конкретных рекомендаций по использованию психологических средств в тяжелой атлетике должно уделяться больше внимания.
  + целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера-преподавателя, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов
* умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

**3.5.План антидопинговых мероприятий.**

Целью данного плана антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки.

Антидопинговые мероприятия включают:

* 1. Ознакомление тренерского состава с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные ВАДА и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента);
  2. Предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг - контроля:

- знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах, запрещённых в соревновательный и внесоревновательный периоды; знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;

* 1. Ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга спортсменами;
  2. Ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;
  3. Проведение антидопинговой пропаганды среди детей, подростков, молодежи и спортсменов сборных команд Калужской области;
  4. Проведение информационно-образовательной работы в области борьбы
* допингом в спорте с учащимися, их родителями и персоналом учреждения;
  1. Пропаганда средств физкультурно-спортивной деятельности в про-филактике наркомании и допинга в спорте, увеличение числа детей, подростков и молодежи, ведущих активный досуг и здоровый образ жизни.
  2. Размещение на официальном сайте МАУ ДО «СШОР «КВАНТ» г. Обнинска в сети Интернет информации по реализации антидопинговых программ в России и Калужской области.

**3.6. Инструкторская и судейская практика.**

Одной из задач СШОР является подготовка занимающихся к роли по-мощников тренера, инструкторов и их участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах под-готовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, само-стоятельного изучения литературы, практических занятий, просмотра видеозаписей. Занимающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе

(подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Занимающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упраж-нения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технику выполнения рывковых и толчковых упражнений, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в младших группах.

Принимать участие в судействе городских и областных соревнований в роли ассистента, судьи, секретаря.

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Зачисление спортсменов в группы спортивной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки.

Для проведения индивидуального отбора «СШОР «КВАНТ» проводит тестирование в соответствии с нормативами общей и специальной физической подготовки, для каждого этапа.

**Таблица 18.**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое

Контрольные упражнения (тесты)

физическое качество

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с

Сила (не менее 8 раз)

Поднимание туловища за 30 с (не менее 10 раз)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее |  |
| Сила | 10 раз) |  |
|  |  |  |
| Выносливость | Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 12 |  |
| с) |  |
|  |  |
|  |  |  |
| Скоростно-силовые | Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 с (не |  |
| менее 15 раз) |  |
| качества |  |
|  |  |
| Прыжок в длину с места (не менее 135 см) |  |
|  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Таблица 19.**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) |  |
| качество |  |
|  |  |
|  |  |  |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не |  |
|  | менее 8 раз) |  |
|  |  |  |
| Сила | Поднимание туловища за 30 с (не менее 30 раз) |  |
|  |  |  |
|  | Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее |  |
|  | 35 раз) |  |
|  |  |  |
| Выносливость | Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее |  |
| 26 с) |  |
|  |  |
|  |  |  |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |  |
| качества |  |
|  |  |
|  |  |  |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |  |
|  |  |  |

**Таблица 20.**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое

Контрольные упражнения (тесты)

качество

|  |  |
| --- | --- |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не |
|  | менее 8 раз) |
|  |  |
| Сила | Поднимание туловища за 30 с (не менее 30 раз) |
|  |  |
|  | Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее |
|  | 35 раз) |
|  |  |
| Выносливость | Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее |

26 с)

Скоростно-силовые

Прыжок в длину с места (не менее 180 см)

качества

Мастер спорта России, мастер спорта России

Спортивное звание

международного класса

Контрольные испытания по физической подготовке проводятся два раза в год июнь, декабрь. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в протоколе и личных карточках занимающихся.

Необходимо помнить о том, что главным в физической подготовленности занимающихся является постоянный рост спортивного результата.

В качестве контроля за ростом спортивной подготовки рекомендуется проводить классификационные соревнования, планируя на них не только классические, но и специально-вспомогательные упражнения.

**5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**Список литературных источников.**

*Основная литература*

Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с последними изменениями и дополнениями от 23 июля 2013 г.)

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика (утв. приказом Министерства спорта РФ от 21 февраля 2013 г. № 73)

Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утв. приказом Министерства спорта РФ от 24 октября

2012 г. №325).

Программа развития тяжелой атлетики в Российской Федерации на 2013 – 2020 годы. – М., 2013. – 158 с.

СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования. СанПиН 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и

спортом и распределении занимающихся по группам.

Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э. Тяжелая атлетика: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ.

– М., 2005.

*Дополнительная литература*

Бережанский В.О. Специальная физическая подготовка квалифицированных тяжеловесов: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - Львов,

2006. – 20 с.

Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 24-31.

Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 384 с.

Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. – 338 с.

Кубаткин В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования / В.П. Кубаткин // Теория и практика физической культуры. - 2003. - №1. - С. 28-31.

Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко, В.Н. Рогозян. // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 33-36.

Медведев А.С., Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Денискин В.Н.. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в основных группах упражнений у сильнейших тяжелоатлетов мира в зависимости от массы тела и этапа подготовки: Учебное пособие для спортсменов и тренеров ВШТ, ФПК. – М.,

1996.

Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта в современных условиях (по материалам одноименной Международной научно-практической конференции) // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 62-63.

Основы спортивной тренировки: Учебно – методическое пособие. – Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001.

– 88 с.

Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.

Смолевский В.М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высшего класса: принципы, организация и методы реализации / В.М. Смолевский // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 5. - С.

28-32.

Спортивная подготовка тяжелоатлеток. Механизмы адаптации. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2005. – 260 с.

**Перечень аудиовизуальных средств.**

Аудиовизуальные средства обучения (АВСО) - особая группа технических средств обучения, получивших наиболее широкое распространение в учебном процессе, включающая экранные и звуковые пособия, предназначенные для предъявления зрительной и слуховой информации.

* Видеозаписи с соревнований различного уровня.
* Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, подготовка тяжелоатлета, профилактика травматизма в спорте, история тяжелой атлетики.

-

**Перечень Интернет-ресурсов.**

*Международные:*

Международная Федерация тяжелой атлетики – «http://www.iwf.net» Европейская Федерация тяжелой атлетики – «http://www.ewfed.com» Международный Олимпийский Комитет – «http://www.olympic.org»

ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) – «http://www.wada-ama.org»

*Всероссийские:*

Министерство спорта Российской Федерации – «http://www.minsport.gov.ru»; Олимпийский Комитет России – «http://olympic.ru»

Федерация тяжелой атлетики России – «http://www.rfwf.ru»

РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация) –

«http://www.rusada.ru/»

*Разное:*

Журнал "Олимп" – «http://www.olympsport.ru»

Спортивный клуб "Шатой" – «http://wsport.free.fr/weightlifting.htm»

Мир тяжелой атлетики – «http://heida.ru»

Новости – «http://news.sportbox.ru», «http://rsport.ru/weightlifting».